

生活顾问



SHENG HUO GU WEN

辽宁人民出版社

生 活 顾 问

《生活顾问》编辑组编

辽宁人民出版社

一九八一年·沈阳

2015

生活顾问

《生活顾问》编辑组编

*

辽宁人民出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行

沈阳新华印刷厂印刷

*

开本：850×1168 1/32 印张：11

字数：260,000 印数：360,001—530,000

1980年10月第1版 1981年4月第3次印刷

统一书号：17090·28 定价：0.92元

出版说明

这是一本家庭生活用书。全书分成八个部分，分别介绍了日用品使用与保养、服装与编织、家庭医药卫生、厨房知识、木工与家具、照相机与摄影、养花与养鱼以及交通、邮电和储蓄知识等。这些都是人们在日常生活中必备的实用知识。

本书的材料，除大部分是编写外，其余选自有关报刊和杂志，编者按照本书编辑要求，作了修改。力求作到道理简明，文字浅显，适合家庭的需要。

本书是由本社《生活顾问》编辑组编辑。参加编辑组的有章之一、刘少飞、刘文英、张振州、陈慈良、黄在中、于东晨等同志。在编辑过程中，得到了沈阳市卫生教育馆、沈阳和旅大服装研究所、辽宁省饮食服务学校、沈阳百货公司等有关部门和同志的支持。由于掌握资料有限，书中难免有错误和不当之处，希望广大读者批评指正。

目 录

日用品使用与保养

家 用 电 器	怎样选购电视机	1
	电视机常用旋钮的使用方法	2
	电视机辅助旋钮的使用方法	4
	怎样安装电视机的室外天线	6
	怎样调整电视机	8
	怎样排除电视机机外干扰	10
	怎样判断电视机常见故障	11
	怎样保护电视机	12
	看电视要注意保护视力	14
	怎样选购收音机	15
	晶体管收音机的保养方法	15
	电唱机的使用和保养	16
	怎样保养唱片	17
	磁带录音机的保养方法	18
	怎样挑选盒式录音机	18
	怎样使用和保养盒式录音机	19
	电熨斗的使用和保养	20
	怎样排除日光灯的故障	21
	怎样延长日光灯管寿命	21
	怎样排除白炽灯的故障	21
	电线起火怎么办	22
	农村安全用电常识	22
	怎样防止干电池跑电	23
	怎样使旧电池再生	24

	怎样挑选手表	24
	手表怎样上条	25
	表针能否倒拨	25
	防震表再不用防震吗	25
	防磁表再不用防磁吗	26
	防水表再不用防水吗	26
钟	表多长时间擦一次油泥好	26
	怎样调整手表“误差”	27
	手表突然走快怎么办	27
	表蒙子内出现水气怎么办	28
	表蒙子出现划痕怎么办	28
表	表盘泛色怎么办	28
	机心摇动怎么办	29
	怎样存放手表	29
	电子手表的使用和保养	29
	钟的使用与保养	30
	怎样维护电钟	31
	怎样处理电钟的故障	31
自行车	怎样挑选自行车	32
	如何保养自行车	33
	怎样排除自行车常见故障	34
	怎样扒带上带补内胎	35
缝纫机	怎样挑选缝纫机	36
	怎样学会蹬缝纫机	37
	怎样使用缝纫机	38
	怎样消除缝纫机的杂音	38
	如何选用缝纫机针	39
	缝纫机如何加油保养	40
塑料制品	怎样延缓塑料制品老化	40
	哪些塑料袋可盛装食品	41
	聚乙烯塑料桶不宜长期盛食油	41

塑料贴面家具的保养	41
怎样延长塑料雨衣的寿命	42
怎样修复尼龙表带	42
怎样修补塑料鞋底	43
怎样粘补塑料凉鞋带和腰带	43
怎样粘补软薄塑料品	43
怎样粘补硬塑料品	43

怎样使用和保护暖水瓶	44
怎样使用和保养热水袋	45
热水袋漏水怎样补	45
怎样挑选搪瓷器皿	46
搪瓷器皿的保养	46
怎样擦洗玻璃器皿	46
怎样防止玻璃杯炸裂	47
怎样使用和保养拉锁	47
拉锁坏了怎么办	47
怎样使镜子不生斑点	48
毛巾变硬怎么办	48
冬天怎样防止眼镜生雾	48
如何使用护肤用品	48
怎样鉴别剃刀刀口是否锋利	49
怎样选择牙刷	49
怎样识别肥皂好坏	49
怎样保护凉席	50

服装与编织

怎样量尺寸	51
裁剪衣料须知	52
怎样识别衣料的正反面	53
各种衣料缩水率	54
服装用料计算参考表	55
胸围、臀围放松份表	56

男上衣尺寸求出表	57
女上衣尺寸求出表	58
男女裤尺寸求出表	59
服装式样	60
男装青年裤 男装青年衫 青年式拉链女上衣 春秋女上衣	
童马甲 儿童两面穿上衣	

毛衣的量制	77
毛衣花样	82
报春花 蛇式菱纹绞花 扇于花 三叶花 加应子花 方块花	
蘑菇花 苞米粒 竖条梅花扣 双色手套	
毛衣式样	115
球花女套衫 西装式外套 斜肩绞花圆领开衫 拉带女套衫 青年式套头衫	
男圆领开衫 高领V形反针男套衫 圆领绞花男套衫 女童外套 童裤	

怎样除掉棉织品上的污迹	115
怎样除去化纤织物上的污迹	117
怎样使皮袄耐穿	119
毛料服装的保存方法	120
怎样洗皮衣	120
怎样洗毛料衣服	121
怎样洗毛线和毛衣	121
旧毛线的使用方法	122
化学纤维衣服的保养	122
熨烫化学纤维织物应注意些啥	123
绒衣裤的穿着和保养	124
怎样防止白衬衣发黄	124
怎样洗涤衬衣的硬领	124
怎样洗涤腈纶线不走样	124
使用洗衣粉要得法	125
剪绒帽的保存方法	125
怎样区别皮鞋的皮质	126
皮鞋的保养	126
水鞋和胶鞋的保养	127

锦纶袜子怎样穿着才能延长寿命	127
印染棉布的常用染料	128
巧染毛线的方法	129

家庭医药卫生

妇	经期卫生	130
	痛经是怎么回事	130
	孕妇应注意什么	131
	产褥期卫生	132
	子宫颈炎的预防	133
	怎样护理新生儿	134
	怎样给新生儿洗澡	135
	新生儿长“记”是怎么回事	136
	怎样喂奶	137
	母乳缺少怎么办	138
幼	婴儿的服装	139
	合理安排婴儿的生活	139
	婴儿的体格发育	139
	婴儿的动作发育	140
卫	婴儿的智力发育	141
	婴儿的保育和教养	142
	婴幼儿要按期打预防针和接种疫苗	143
	怎样预防新生儿肺炎	144
生	婴幼儿软骨病的防治	144
	怎样防治婴幼儿消化不良	145
	麻疹的防治与护理	146
	猩红热的护理与治疗	147
	流脑的预防与护理	148
	流行性腮腺炎的护理与治疗	148
	水痘的防治	149
	百日咳的护理与治疗	150
	小儿夜哭怎么办	150

妇幼卫生

小孩嘴边生了黄水疮怎么办	151
什么季节驱除蛔虫好	151
怎样保护儿童的牙齿	152
儿童换牙期应注意啥	153

性的知识

性生活的卫生	154
阳萎能治好吗	155
早泄怎么办	156
遗精能大伤“元气”吗	156
怎样选择避孕方法	157

老年保健

长寿的奥秘	158
中老年人怎样锻炼身体	159
老年人锻炼身体要注意什么	160
老年过胖怎么办	160
心前区疼痛是不是冠心病	161
心跳为什么“偷停”	162
心肌梗塞在家中急救法	163
保健药盒的用法	164
脑溢血的防治	164
腰肢风湿痛的防治	165

常见病防治

癌症的信号	166
乳腺癌的自我检查法	167
神经衰弱怎么办	167
失眠怎么办	168
胃溃疡能治好吗	169
怎样预防肾炎	170
怎样预防痢疾	171
脂溢性脱发是怎么回事	171
青年白发是怎么回事	172
怎样预防近视眼	173
怎样预防牙周病	174

常见病防治

怎样治狐臭	175
怎样防治足癣	176
痔疮的防治	177
怎样防治瘰子	178
怎样防治手足皸裂	178
怎样治疗冻疮	179
常见小外伤的处理	180
迷了眼睛怎么办	181
小虫飞进耳朵里怎么办	181
中暑怎么办	182
溺水的急救	182
触了电怎么办	183
煤气中毒怎么办	184

用药常识

家庭常用药怎样保存	184
怎样鉴别药品是否变质	185
家庭常用药物一览表	186
盲目用药有什么害处	187
吃哪些药物能成瘾	189
不要滥用安宫丸	189
丙种球蛋白不是万能药	190
药补不如食补	190
戒烟验方	191
怎样煎中药	192
不能用茶水服药	192

厨房知识

饮食小常识

注意饮食卫生	193
切莫轻视早餐	194
不要空肚子喝牛奶、豆浆	195
不要偏食	195
豆油不能生吃	196
熏烤食品吃多了有害	196

饮小常
食识

发霉的花生、玉米吃不得	196
生吃鸡蛋不好	197
喝酒醉了怎么办	197

厨
灶
小
常
识

做菜怎样保持养分	198
做饭怎样保持养分	198
煮饭不要放碱	199
食盐的用处	199
怎样正确使用味精	200
猪肉怎样才能炖得烂	200
炖牛肉怎样烂得快	200
做羊肉怎样解除膻味	201
怎样煎鱼不粘锅底	201
怎样解除咸肉中的异味	201
怎样炼猪油	201
怎样洗涤肠、肚	202
怎样生豆芽	202
怎样使海带又脆又嫩	202
海蜇的泡发方法	203
海参的泡发方法	203

凉
菜
制
作

拌制凉菜	204
拌辣椒油小菜 拌五花咸菜 虾油拌豆腐 韭菜拌八蛸 (墨斗鱼、乌贼)	
拌莴笋 拌伙菜 酱拌五丁 附: 辣椒油和芥末糊制法	
炆制凉菜	206
炆芸豆 炆豆芽 炆菠菜	
腌制小菜	207
朝鲜族辣白菜 朝鲜族狗宝咸菜 糖醋渍萝卜皮 辣萝卜	
卤制菜肴	209
素鸡 卤鸭	
熏制凉菜	210
李连贵熏肉	
熬制冻子	211
熬皮冻 猪头焖子	

凉菜制作

灌肠制作212

蒜肠 血肠

蛋卷制作213

旋制粉皮213

炸制菜肴214

干炸肉段 炸茄盒

煎制菜肴215

煎肉饼 煎转黄鱼

贴制菜肴217

锅贴里脊

塌制菜肴218

锅塌豆腐 油塌肉片

熘制菜肴219

焦熘肉段 熘肉片 熘肥肠

炒制菜肴222

炒酸辣肉丝白菜 大葱炒猪肝 回锅肉 煸白肉

爆制菜肴223

葱爆羊肉 盐爆里脊

焖制菜肴224

红焖肘子 酱焖肉末茄子

烹制菜肴226

锅包肉 清烹鸡块

烧制菜肴227

烧茄子 红烧肉 红烧黄花鱼

炖制菜肴229

清炖牛肉 大炖肉

熬制菜肴230

家常熬鲈子鱼

煨制菜肴231

糟煨肚丝

烤制菜肴231

叉烧肉

蒸制菜肴232

清蒸鸡 米粉肉

热

菜

制

作

热菜制作

拔丝菜肴	233
拔丝白果 拔丝苹果 拔丝地瓜	
挂霜菜肴	235
挂霜白梨	
怎样做汤	235

面食制作

怎样鉴别面团发酵情况	236
怎样检查发面下碱情况	236
怎样使面发得快	237
炸制面食	237
油条 发面麻花	
烙制面食	239
李连贵油酥大饼 混糖饼 锅烙	
烤制面食	241
酥皮糖鼓火勺	
煮制面食	241
家常面 元宵	
蒸制面食	243
开花馒头 马家烧卖 老边饺子	

食物储存

怎样保存剩饭和剩菜	245
怎样保存鲜肉和鲜鱼	246
酱油怎样使用和存放	246
怎样保存鲜蛋	246
大葱的储存方法	247
生姜的保管方法	247
怎样保存香菜	248
蒜黄保鲜法	248
青椒储藏保鲜法	248
如何防止大蒜干瘪	248
怎样储存大白菜	248
绿豆储存法	249
怎样保管茶叶	249
腊肉的制法	250

食物储存

猪肉的腌制法	250
怎样腌鸡、鸭蛋	250
松花蛋的腌制法	251
渍酸菜的方法	251

炊具

食具怎样消毒	252
铁锅怎样维护和使用	252
使用铝锅要注意什么	253
压力锅使用方法	254
使用压力锅要注意什么	254
怎样延长压力锅圈使用寿命	255
怎样保护沙锅	255
怎样去掉水壶里的水垢	256
怎样洗净盛油器皿	256
怎样除炊具油腻	256
菜刀等铁具生锈怎么办	256
不要在缸边磨菜刀	257
液化气罐安全使用常识	257
怎样安全使用沼气	258
沼气池的越冬管理	260

保养

木工与家具

木工知识

怎样设计家具	261
常用家具尺寸规格	263
制作门窗常用哪些木材	265
制作农具常用哪些木材	265
木材干湿的鉴别	265
木材翘曲了怎么办	265
怎样防止木材径裂	266
怎样划线	266
划线符号	268
怎样开锯齿	268
拐子锯的用法	270

木工知识

锯钝了怎么办	270
怎样使用钢丝锯	271
怎样磨刨刀	271
怎样安装刨刀	271
推刨怎样避免“呛茬”	271
怎样磨斧	272
怎样设计榫头	272
“六凿一冲”凿眼法	273
怎样拼排有木纹的板材	273
怎样使用圆木的“腹背”和板材的“里外”	274
怎样油漆家具	275
怎样用铅油刷用具	276
怎样剥除旧漆层	276
怎样养护木制家具	277

家具制作

怎样制作沙发	277
板式家具	281
折叠桌	282
悬挂组合柜架	282
钢管沙发	284
两用沙发床	285
单人两用床	286
多用柜	287
床头柜	288
写字台	289

照相机与摄影

照相机

怎样保护照相机	290
怎样使用照相机	290

摄影

按动快门的基本要领	291
怎样选用胶卷	292
怎样用光	292
怎样选择拍照角度	293

摄影

怎样调节光圈和速度	294
怎样使用景深表	295
怎样冲洗胶卷	296
用搪瓷盘冲洗胶卷法	297
怎样放大照片	298
显影液和定影液的配制法	299

养花与养鱼

花卉

怎样养花	302
盆花的越冬管理	303
君子兰	304
月季	305
茉莉花	307
文竹	308
杜鹃花	308
栀子	310
菊花	312

金鱼

用什么样的容器养金鱼好	314
养金鱼用什么样的水好	315
金鱼喂什么饲料好	315
养鱼需要光照吗	315
怎样给鱼换水	316
金鱼浮头是什么原因	316
养鱼缸挂青苔怎么办	317
鱼缸中点缀些水草和山石好吗	317
哪几种金鱼好养	317
为什么室内养的金鱼不如室外的颜色鲜艳	317
怎样防治鱼病	318

交通 邮电 储蓄

交通

铁路旅行常识	319
公路旅行常识	322